

禁煙したい人を 応援します！



たばこに含まれる「ニコチン」は
依存性が高く、
「自力でなんとかしよう」
「意思を強く持とう」と考えても
禁煙は難しいものです。
一人で悩まず、各種サポートを
利用しましょう。



健康長寿しまねマスコットキャラクター
「まめなくん」

ご存知ですか？

条件を満たせば、**医療機関**での

禁煙治療に医療保険が適用されます。

詳しくは各禁煙治療実施医療機関へお問い合わせください。

県内で
禁煙治療が
受けられる
医療機関

医療機関一覧は
健康推進課
ホームページを
ご確認ください。



ご存知ですか？

島根県では、禁煙支援薬局が増え
ています。

禁煙支援薬局では**無料**で
禁煙相談や禁煙支援が
受けられます！



県内で
禁煙相談が
できる
禁煙支援薬局

登録薬局一覧は
健康推進課
ホームページを
ご確認ください。



禁煙にチャレンジしたい人に おすすめのアイテム！（禁煙手帳）

まめなくんの禁煙手帳は「たばこをやめてみようかな…」と思ったその日
から使える手帳です。

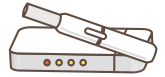
禁煙を手助けする耳より情報があり、「見て」「書き込めて」「確認できる」
便利な手帳です。

お問い合わせは、各保健所・島根県健康推進課まで。



加熱式タバコについて正しく知っていますか？

加熱式タバコの主流煙には、健康影響を与える有害物質が含まれています！
禁煙へのステップではありません！



- ◆加熱式タバコの煙にも、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。
- ◆紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品もあり、ニコチン依存症に陥る可能性があります。

加熱式タバコに変えるのではなく、禁煙にチャレンジしましょう！

(参考：厚生労働省 加熱式タバコにおける科学的知見資料、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解資料)

喫煙が主な原因となるCOPD (慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか



COPDとは、タバコの煙などの有害物質が原因で、気道や肺が炎症を起こし、肺の機能が低下する病気です。低下してしまった肺の機能を元に戻すことは困難です。

長くせきやたんが出る、階段の上り下りで息切れするなど、気になる症状があれば医療機関を受診しましょう！

COPDスクリーニングのための質問(COPD-Q)

1. 現在、おいくつですか？

- 40～49歳 ₀ 50～59歳 ₁ 60～69歳 ₂ 70歳以上 ₃

肺の健康状態を
チェックしてみよう！



2. かぜをひいていないのに、たんがからんでせきをすることがありますか？

- いつも ₁ ほとんどいつも ₁ ときどき ₁ まれに ₀ ほとんどない ₀

3. 走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて、息切れしやすいほうですか？

- はい ₁ いいえ ₀

4. この一年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか？

- いつも ₂ ほとんどいつも ₁ ときどき ₀ まれに ₀ ほとんどない ₀

5. これまで、タバコをどれくらい吸いましたか？()に数字を記入し、次の計算をしてください。

1日の平均本数() × 喫煙年数() = 合計()

合計はどれですか？

- 吸わない ₀ 1～399 ₁ 400～999 ₂ 1000以上 ₃

各質問の点数を足して総合点を計算してください。

1.の点数() + 2.の点数() + 3.の点数() + 4.の点数() + 5.の点数() = 総合点()

総合点が4点以上でCOPD(慢性閉塞性肺疾患)にかかっている可能性がありますので、
医療機関を受診し呼吸機能検査を受けることをおすすめします。

Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469.